

中医研究院研究生班 编著

中国中医科学院研究生院

中医经典注评丛书

黄帝内经

素问

注

评

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

图并注版编目(CIP) 数据

中国中医科学院研究生院中医经典注评丛书

《黄帝内经·素问》

出版社, 2011.1

(并丛书经典医中总主究研院学将要中国中)

ISBN 978-7-2132-0173-2

I. ①黄… II. ①中… III. ①素问-注释

IV. ①R552.2

《黄帝内经·素问》注评

中医研究院研究生班 编著

英商路通出社本已蓄邀回量更蒙明育政

资必对身 育守对通

010 64062413
中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经·素问》注评/中医研究院研究生班编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 1

(中国中医科学院研究生院中医经典注评丛书)

ISBN 978-7-5132-0173-5

I. ①黄… II. ①中… III. ①素问—注释
IV. ①R222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204637 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京卫顺印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 40.5 字数 928 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0173-5

*

定价 69.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

叙 言

1976年，经中央批准，著名中医学家岳美中先生创建了全国中医研究班，并面向全国招收了第一批学员。1978年，国家恢复研究生教育后，又举办了全国第一届中医研究生班（中国中医科学院研究生院前身）。

三十多年来，研究生院在“系统学习、全面掌握、整理提高”方针指引下，始终坚持“以经典为基石、在临证中学习、在学习中研究、在研究中发展”的办学理念，培养了一批又一批中医高层次人才。

为了很好地重现众多名师为研究生授课时留下的宝贵资料，研究生院陆续整理了既往编写的研究生教学讲义和著名中医专家授课的录音、录像资料，供研究生教学以及中医同道参考。此次整理出版的《中医经典注评丛书》包括《〈黄帝内经·素问〉注评》、《〈黄帝内经·灵枢〉注评》、《〈伤寒论〉注评》、《〈金匱要略〉注评》四部，系当年内部印刷的研究生教学参考书。这次整理，将经典原文改为繁体字，统一了体例，并对错印之处进行了修改，其余一概保留原貌。

该丛书的整理工作，由宋春生常务副院长主持，刘艳骄、马晓北、杜新亮负责《〈黄帝内经·素问〉注评》，史欣德、胡春宇负责《〈黄帝内经·灵枢〉注评》，都占陶、苏庆民负责《〈伤寒论〉注评》，杨卫彬、张文彭、徐慧负责《〈金匱要略〉注评》的具体整理工作。相信该书的面世，将为研读中医经典著作提供参考。真诚希望广大读者提出宝贵意见。

中国中医科学院研究生院

2010年10月18日

前 言

继承、发掘、整理、研究中医药经典著作及老中医学术思想、临床经验是我院中医研究生的主要任务。为此，我院一九七八届中医研究生在院党委领导和导师的指导下，对《黄帝内经》的《素问》、《灵枢》凡一百六十二篇，在通读全文、提要钩玄的基础上，按照〔原文〕、〔注释〕、〔提要〕、〔讨论〕的体例进行整理性注评工作。初稿写成后，经我班副主任方药中副教授审阅。由于我们对于这项工作尚属初步尝试，加之水平有限，因此在注释、讨论、文字等各方面，不当之处均在所难免，匆促付印，旨在作为内部资料交流，衷心希望读者多提宝贵意见，以便今后作进一步的修改和提高。

中医研究院研究生班

一九八〇年四月

目 录

(155)	三十三策篇	155
(156)	四十三策篇	156
(157)	五十三策篇	157
(158)	六十三策篇	158
(159)	七十三策篇	159
(160)	八十三策篇	160
(161)	九十三策篇	161
(162)	十策篇	162
(163)	十一策篇	163
(164)	十二策篇	164
(165)	十三策篇	165
(166)	十四策篇	166
(167)	十五策篇	167
(168)	十六策篇	168
(169)	十七策篇	169
(170)	十八策篇	170
(171)	十九策篇	171
(172)	二十策篇	172
(173)	二十一策篇	173
(174)	二十二策篇	174
(175)	二十三策篇	175
(176)	二十四策篇	176
(177)	二十五策篇	177
(178)	二十六策篇	178
(179)	二十七策篇	179
(180)	二十八策篇	180
(181)	二十九策篇	181
(182)	三十策篇	182
(183)	三十一策篇	183
(184)	三十二策篇	184
(185)	三十三策篇	185
(186)	三十四策篇	186
(187)	三十五策篇	187
(188)	三十六策篇	188
(189)	三十七策篇	189
(190)	三十八策篇	190
(191)	三十九策篇	191
(192)	四十策篇	192
(193)	四十一策篇	193
(194)	四十二策篇	194
(195)	四十三策篇	195
(196)	四十四策篇	196
(197)	四十五策篇	197
(198)	四十六策篇	198
(199)	四十七策篇	199
(200)	四十八策篇	200
(201)	四十九策篇	201
(202)	五十策篇	202
(203)	五十一策篇	203
(204)	五十二策篇	204
(205)	五十三策篇	205
(206)	五十四策篇	206
(207)	五十五策篇	207
(208)	五十六策篇	208
(209)	五十七策篇	209
(210)	五十八策篇	210
(211)	五十九策篇	211
(212)	六十策篇	212
(213)	六十一策篇	213
(214)	六十二策篇	214
(215)	六十三策篇	215
(216)	六十四策篇	216
(217)	六十五策篇	217
(218)	六十六策篇	218
(219)	六十七策篇	219
(220)	六十八策篇	220
(221)	六十九策篇	221
(222)	七十策篇	222
(223)	七十一策篇	223
(224)	七十二策篇	224
(225)	七十三策篇	225
(226)	七十四策篇	226
(227)	七十五策篇	227
(228)	七十六策篇	228
(229)	七十七策篇	229
(230)	七十八策篇	230
(231)	七十九策篇	231
(232)	八十策篇	232
(233)	八十一策篇	233
(234)	八十二策篇	234
(235)	八十三策篇	235
(236)	八十四策篇	236
(237)	八十五策篇	237
(238)	八十六策篇	238
(239)	八十七策篇	239
(240)	八十八策篇	240
(241)	八十九策篇	241
(242)	九十策篇	242
(243)	九十一策篇	243
(244)	九十二策篇	244
(245)	九十三策篇	245
(246)	九十四策篇	246
(247)	九十五策篇	247
(248)	九十六策篇	248
(249)	九十七策篇	249
(250)	九十八策篇	250
(251)	九十九策篇	251
(252)	一百策篇	252
(253)	上古天真论篇第一	(1)
(254)	四气调神大论篇第二	(10)
(255)	生气通天论篇第三	(17)
(256)	金匱真言论篇第四	(24)
(257)	阴阳应象大论篇第五	(34)
(258)	阴阳离合论篇第六	(49)
(259)	阴阳别论篇第七	(56)
(260)	灵兰秘典论篇第八	(62)
(261)	六节藏象论篇第九	(66)
(262)	五藏生成篇第十	(77)
(263)	五藏别论篇第十一	(85)
(264)	异法方宜论篇第十二	(90)
(265)	移精变气论篇第十三	(95)
(266)	汤液醪醴论篇第十四	(98)
(267)	玉版论要篇第十五	(103)
(268)	诊要经终论篇第十六	(107)
(269)	脉要精微论篇第十七	(114)
(270)	平人气象论篇第十八	(130)
(271)	玉机真藏论篇第十九	(138)
(272)	三部九候论篇第二十	(148)
(273)	经脉别论篇第二十一	(156)
(274)	藏气法时论篇第二十二	(162)
(275)	宣明五气篇第二十三	(168)
(276)	血气形志篇第二十四	(174)
(277)	宝命全形论篇第二十五	(181)
(278)	八正神明论篇第二十六	(186)
(279)	离合真邪论篇第二十七	(191)
(280)	通评虚实论篇第二十八	(198)
(281)	太阴阳明论篇第二十九	(205)
(282)	阳明脉解篇第三十	(209)
(283)	热论篇第三十一	(211)
(284)	刺热篇第三十二	(216)

评热病论篇第三十三	(222)
逆调论篇第三十四	(229)
疟论篇第三十五	(234)
刺疟篇第三十六	(242)
气厥论篇第三十七	(247)
咳论篇第三十八	(252)
举痛论篇第三十九	(257)
腹中论篇第四十	(263)
刺腰痛篇第四十一	(269)
风论篇第四十二	(275)
痹论篇第四十三	(283)
痿论篇第四十四	(289)
厥论篇第四十五	(295)
病能论篇第四十六	(301)
奇病论篇第四十七	(307)
大奇论篇第四十八	(312)
脉解篇第四十九	(319)
刺要论篇第五十	(328)
刺齐论篇第五十一	(330)
刺禁论篇第五十二	(331)
刺志论篇第五十三	(335)
针解篇第五十四	(338)
长刺节论篇第五十五	(341)
皮部论篇第五十六	(347)
经络论篇第五十七	(352)
气穴论篇第五十八	(355)
气府论篇第五十九	(360)
骨空论篇第六十	(366)
水热穴论篇第六十一	(373)
调经论篇第六十二	(378)
缪刺论篇第六十三	(386)
四时刺逆从论篇第六十四	(392)
标本病传论篇第六十五	(397)
天元纪大论篇第六十六	(402)
五运行大论篇第六十七	(416)
六微旨大论篇第六十八	(426)
气交变大论篇第六十九	(453)

五常政大论篇第七十·····	(487)
六元正纪大论篇第七十一·····	(506)
刺法论篇第七十二(亡)·····	(552)
本病论篇第七十三(亡)·····	(552)
至真要大论篇第七十四·····	(553)
著至教论篇第七十五·····	(578)
示从容论篇第七十六·····	(582)
疏五过论篇第七十七·····	(589)
征四失论篇第七十八·····	(593)
阴阳类论篇第七十九·····	(596)
方盛衰论篇第八十·····	(603)
解精微论篇第八十一·····	(608)
刺法论篇第七十二·····	(616)
本病论篇第七十三·····	(626)

上古天真论篇第一

“上古”指远古，即人类早期历史时期；“天真”张隐庵云“天乙始生之真元也”；高士宗云“天真者，天性自然之真，毫无人欲之杂也”。故天乃天性之谓，真即真元之气。《老子》云“其中有精，其精甚真”，《黄庭经》曰“积精累气以为真”。则真元即指人之本元之气，如元气、真气、元真、元精之类。本篇着重讨论了上古之人如何养其天真之气以达健康长寿的问题，以及天真之气对人之生长发育过程的影响，故名“上古天真论”。

〔原文〕

昔⁽¹⁾在黄帝⁽²⁾，生而神靈⁽³⁾，弱而能言⁽⁴⁾，幼⁽⁵⁾而徇齊⁽⁵⁾，長而敦敏⁽⁶⁾，成而登天⁽⁷⁾。乃問於天師⁽⁸⁾曰：余聞上古⁽⁹⁾之人，春秋⁽¹⁰⁾皆度⁽¹¹⁾百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶⁽¹²⁾？岐伯⁽¹³⁾對曰：上古之人，其知道⁽¹⁴⁾者，法於陰陽⁽¹⁵⁾，和於術數⁽¹⁶⁾，食飲有節，起居有常，不妄作勞⁽¹⁷⁾，故能形與神俱⁽¹⁸⁾，而盡終其天年⁽¹⁹⁾，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒爲漿⁽²⁰⁾，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真⁽²¹⁾，不知持滿⁽²²⁾，不時御神⁽²³⁾，務快其心，逆於生樂⁽²⁴⁾，起居無節，故半百而衰也。夫上古聖人⁽²⁵⁾之教下也，皆謂之虛邪賊風⁽²⁶⁾，避之有時，恬憺虛無⁽²⁷⁾，真氣⁽²⁸⁾從之，精神內守，病安從來。是以志閑⁽²⁹⁾而少欲，心安而不懼，形勞而不倦⁽³⁰⁾，氣從以順⁽³¹⁾，各從其欲，皆得所願。故美其食⁽³²⁾，任其服⁽³³⁾，樂其俗⁽³⁴⁾，高下不相慕，其民故曰樸⁽³⁵⁾。是以嗜欲⁽³⁶⁾不能勞其目，淫邪不能惑其心⁽³⁷⁾，愚智賢不肖⁽³⁸⁾不懼於物⁽³⁹⁾，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危⁽⁴⁰⁾也。

〔注释〕

- (1) 昔：《辞海》云“古也”，“前也”。一般据今而称上世谓之昔。
- (2) 黄帝：张景岳：“按《史记》：黄帝姓公孙，名轩辕，有熊国君，少典之子，继神农氏而有天下，居轩辕之丘，以土德王，故号黄帝。”
- (3) 神灵：张隐庵云“智慧也”，张景岳云“聪明之至也”，即非常聪明灵慧之谓。
- (4) 幼：言其年少之时。丹波元简：“按《礼记·曲礼》：十年曰幼。”
- (5) 徇齐：《通雅》注：“徇，迅也；齐，疾也。言圣哲遍知而神速。”此处言黄帝幼时智能发育很快，对事物之理解敏捷迅速。
- (6) 敦敏：张景岳：“敦，厚大也；敏，感而遂通。”言黄帝忠诚厚实，处事敏达。
- (7) 成而登天：成，成人、成年；登天，为登天子位。
- (8) 天师：即岐伯。张景岳：“《内经》一书乃黄帝与岐伯、鬼臾区、伯高、少师、少俞、雷公等六臣，平素讲求而成。六臣之中，惟岐伯之功独多，而爵位隆重，故尊称之为天师。”

(9) 上古：王冰：“谓玄古也。”张景岳：“太古也。”上古、太古、玄古，皆指远古而言。

(10) 春秋：《辞海》：“年龄也。”

(11) 度：马蒔：“越也。”丹波元简：“按《玉篇》：度与渡同，过也。”即超过之谓。

(12) 人将失之耶：将，同“抑”之意，当“还是”解。意即还是因为人（不会养生）而引起？

(13) 岐伯：见注（8）。

(14) 知道：知，懂得；道，指修真养生之道。马蒔：“凡篇内言道者五，乃全天真之本也。”所谓“道”一般指道理、规律。

(15) 法于阴阳：法，效法、取法也。阴阳，《素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也。”指天地变化的规律。

(16) 和于术数：张景岳：“和，调也。术数，修身养性之法也。”马蒔：“术数所谈甚广。如呼吸按跷，及《四气调神论》养生养长养收养老之道，《生气通天论》阴平阳秘，《阴阳应象大论》七损八益，《灵枢·本神》篇长生久视，本篇下文饮食起居之类。”可资参考。

(17) 不妄作劳：妄，妄动。不妄作劳即不随便妄动而过分劳累。

(18) 形与神俱：形指形体，神指精神，俱指并存。言形体与精神活动一致。

(19) 天年：人之自然寿命。一般以一百岁为天年。

(20) 浆：吴崑：“古人每食必啜汤饮，谓之水浆，以酒为浆言其饮无节也。”即指其饮酒过度，饮食无节。

(21) 耗散其真：耗，消耗之意。王冰：“轻用曰耗。”真即真元之气。《老子》：“其中有精，其精甚真。”真亦精也。张景岳：“欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，竭则真散。”耗散其真，即耗散其真元之气的意思。

(22) 不知持满：持是保持之意，满是指精气充满。即不知保持精气充满而纵欲妄泄。

(23) 不时御神：御，张景岳：“统御也。”指不以时调养精神。故张景岳说：“不时御神，神必外驰。”

(24) 逆于生乐：王冰：“快于心欲之用，则逆养生之乐矣。”

(25) 圣人：指上古对养生之道有高度修养的人。

(26) 虚邪贼风：虚邪，亦称虚风，虚邪贼风，泛指四时一切反常的气候变化。

(27) 恬憺虚无：恬憺（tiándàn，音田旦）。《广雅》：“恬，静也。”《说文》：“憺，安也。”恬憺即安静之义。虚无，张志聪：“不为物欲所蔽也。”指人之思想清静无欲之谓。

(28) 真气：即正气，《灵枢·刺节真邪》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”

(29) 志闲：指思想清静无为。

(30) 形劳而不倦：形体劳动适度。

(31) 气从以顺：正气从而通顺之意。

(32) 美其食：美，好也。美其食，饮食较好之意。

(33) 任其服：即其衣着服饰随便。张景岳：“美恶随便也。”

(34) 乐其俗：俗，习也。《释名》：“俗，欲也，俗人所欲也。”指以自己的习俗为乐也。

(35) 朴：朴素，朴实之谓。

(36) 嗜欲不能劳其目：嗜，嗜好；欲，欲望。张景岳：“嗜欲，人欲也。目者精神之所注也。心神既朴，则嗜欲不能劳其目。”

(37) 淫邪不能惑其心：指淫乱邪恶不能惑乱其心。

(38) 愚智贤不肖：《辞源》云“愚，蒙昧也”，“智，愚之反，深明事理也”。贤，《说文》：“有善行也。”即品德高尚之人。不肖，即不贤也，指品德恶劣之人。愚智贤不肖即泛指聪明、愚笨、贤良或不贤之各种不同的人。

(39) 不惧于物：惧，恐也，惊也。即不为外物所惊扰之意。

(40) 德全不危：德，《辞海》：“修养而有得于心也。”危，害也。就是掌握了养生之道，才能保全天真之气而不被伤害。《庄子》曰：“执道者德全，德全者形全，形全者圣入之道也。”

〔提要〕

本段论述养生之道，指出顺应天地自然之变化规律，做到“虚邪贼风，避之有时”；同时要有适宜的生活规律，并做到思想上“恬淡虚无，精神内守”，才能身体健康而终其天年。

〔原文〕

帝曰：人年老而無子者，材力盡邪⁽¹⁾？將⁽²⁾天數⁽³⁾然也？岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更⁽⁴⁾髮長。二七而天癸⁽⁵⁾至，任脉通，太衝脉⁽⁶⁾盛，月事⁽⁷⁾以時下，故有子。三七，腎氣平均⁽⁸⁾，故真牙⁽⁹⁾生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陽明脉衰⁽¹⁰⁾，面始焦⁽¹¹⁾，髮始墮。六七，三陽脉⁽¹²⁾衰於上，面皆焦，髮始白。七七，任脉虛，太衝脉衰少，天癸竭，地道不通⁽¹³⁾，故形壞⁽¹⁴⁾而無子也。丈夫⁽¹⁵⁾八歲，腎氣實⁽¹⁶⁾，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉⁽¹⁷⁾，陰陽和⁽¹⁸⁾，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頰白⁽¹⁹⁾。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極⁽²⁰⁾。八八，則齒髮去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能瀉⁽²¹⁾。今五藏皆衰，筋骨解墮⁽²²⁾，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天壽過度⁽²³⁾，氣脉常通⁽²⁴⁾，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣⁽²⁵⁾。帝曰：夫道者⁽²⁶⁾年皆百數，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形⁽²⁷⁾，身年雖壽，能生子也。

〔注释〕

(1) 材力尽邪：材力，张景岳云“精力也”。尽，竭也。邪，同耶。意即精力耗竭。

(2) 将：同“抑”，当“还是”讲。

(3) 天数：张景岳：“天赋之限数也。”即指自然之生长发育规律。

(4) 更：读平声，齿更即更换乳齿。

(5) 天癸：天，天一之谓；癸，为十干之一，属水。天一生水，故名天癸。马蒨：“天癸者，阴精也。盖肾属水，癸亦属水，由先天之气蓄积而成，故谓阴精为天癸也。”一般指肾所藏之精，是一种促进生长和生殖机能的物质。

(6) 太冲脉：即冲脉。《素问·骨空论》：“冲脉者，起于气街，并少阴之经，侠脐上行，至胸中而散。”王冰注：“肾脉与冲脉合而盛大，故曰太冲。”

(7) 月事：指月经。

(8) 平均：张景岳：“充满之谓。”

(9) 真牙：亦作颠（diān，音掂），即智齿。

(10) 阳明脉衰：指手足阳明之脉，二脉上行于头面发际，故经气衰，则气血不荣于头面部，出现面焦发脱的症状。

(11) 焦：憔悴之谓。

(12) 三阳脉：指手足太阳、阳明、少阳，六条阳脉。王冰曰：“三阳之脉尽上于头，故三阳衰，则面皆焦，发始白。”

(13) 地道不通：王冰：“经水绝止，是谓地道不通。”

(14) 形坏：指形体衰老。

(15) 丈夫：指男子。

(16) 实：充实之谓。

(17) 精气溢泻：溢，盈满。是说肾气充实，精充满而外泻。

(18) 阴阳和：阴阳即男女。和，合也。指男女和合。

(19) 发鬓颁白：鬓，《说文》段注：“谓发之在面旁者。”颁，同斑、斑。颁白，《辞海》：“老人头半白黑者也。”

(20) 形体皆极：极，尽也，是形体衰竭之意。王冰云“肝气养筋，肝衰故筋不能动，肾气养骨，肾衰故形体极”。又“天癸竭，精少、肾脏衰，形体皆极”。此十二字据丹波元坚《素问绍识》之说，当移于“八八”之后，“则齿发去”之前，方能与女子七七天癸竭相对称。

(21) 五藏盛，乃能泻：泻，指泻精。高士宗：“夫六腑之精，归于五脏，五脏之精，复归于肾，故必五脏盛，精乃能泻。”

(22) 解堕：同懈惰，指筋骨松懈，懒于动作。

(23) 天寿过度：天寿，即天年。过度，超过常人之限度。

(24) 气脉常通：气，指血气；脉，指经脉。言气血经脉始终保持通利。

(25) 此虽有子……而天地之精气皆竭矣：高士宗言：“此虽有子，非其常数，若以常数论之，男子天癸不过八八，女子天癸不过七七，而上天之气，下地之精皆竭矣。”

(26) 道者：指知养生之道的人。

(27) 却老而全形：却，止也；全形，即前之“形与神俱”之意。《庄子》：“……德全者形全，形全者，圣人之道也。”全句说明道者能防止衰老而经常保持形神俱全的健康

状态。

【提要】

本段分别论述了男女之生长发育的生理过程，强调了肾在人生发育过程中的重要作用；并指出如能注意养生则能健康长寿且延长生育年龄。

【原文】

黄帝曰：余闻上古有真人⁽¹⁾者，提挈天地⁽²⁾，把握阴阳⁽³⁾，呼吸精气⁽⁴⁾，独立守神⁽⁵⁾，肌肉若一⁽⁶⁾，故能寿敝天地⁽⁷⁾，无有终时，此其道生⁽⁸⁾。

中古⁽⁹⁾之时，有至人⁽¹⁰⁾者，淳德全道⁽¹¹⁾，和⁽¹²⁾于阴阳，调于四时，去世离俗⁽¹³⁾，积精全神，游行天地之间，视听八达之外⁽¹⁴⁾，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人⁽¹⁵⁾。

其次有圣人⁽¹⁶⁾者，处天地之和，从八风之理⁽¹⁷⁾，适⁽¹⁸⁾嗜慾于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世⁽²⁰⁾，被服章⁽²¹⁾，举不欲观于俗⁽²²⁾，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功⁽²³⁾，形体不敝⁽²⁴⁾，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人⁽²⁵⁾者，法则天地⁽²⁶⁾，象似日月⁽²⁷⁾，辩列星辰⁽²⁸⁾，逆从阴阳⁽²⁹⁾，分别四时⁽³⁰⁾，将从上古合同于道⁽³¹⁾，亦可使益寿而有极时⁽³²⁾。

【注释】

(1) 真人：《淮南子》曰：“真人者，性合于道，能登假于道，精神及于至真，是谓真人。”是作者提出的上古时养生修养最高的一种人，能够掌握天地阴阳变化的规律，保全其精神和真气。

(2) 提挈天地：《淮南子》：“提挈天地，而委万物。”高诱注：“一手曰提；挈，举也。”提指地而挈指天，提挈天地即提地挈天，言其能支配天地变化规律之意。

(3) 把握阴阳：掌握阴阳变化的规律。

(4) 呼吸精气：张景岳：“呼接于天，故通乎气，吸接于地，故通乎精。”指呼吸天地间精微之气。

(5) 独立守神：独立即自作主宰，张景岳：“有道独守，故能独立。”守神，即精神内守。

(6) 肌肉若一：张景岳：“神守于中，形全于外，身心皆合于道，故云肌肉若一。”即是前“形与神俱”之义。

(7) 寿敝天地：王冰：“体同于道，寿与道同，故能无有终时，而寿尽天地也。敝，尽也。”

(8) 道生：道指养生之道，意即能知养生之道，故能如此长生。

(9) 中古：较上古为近，名为中古。

(10) 至人：《庄子》：“不离于真，谓之至人。”杨上善：“积精全神，能至于德，故称至人。”即其修养于真人相近，亦能保精全真，长有天命。

(11) 淳德全道：张景岳：“淳，厚也，至极之人其德厚，其道全也。”高士宗：“淳其天性之德，全其固有之道也。”意即修养其德，保全其道也。

(12) 和：张景岳：“顺也，顺时令之往来。”

(13) 去世离俗：高士宗：“身居世俗之内，心超世俗之外也。”

(14) 视听八达之外：视听敏锐，能远及八方之外的意思。

(15) 亦归于真人：亦归属于真人之类。

(16) 圣人：高士宗：“圣人者，先知先觉之人也。”其修养之道又较真人至人为次。

(17) 处天地之和，从八风之理：王冰：“所以处天地之淳和，顺八风之正理者，欲其养正，避彼虚邪。”八风指四正四隅八方之风，详见《灵枢·九宫八风》。

(18) 适：适应之意。张景岳：“适，安便也……欲虽同俗，自得其宜，随遇即安。”言其嗜欲可随世俗而安。

(19) 恚嗔：恚(huì, 音会)，怒也。嗔(chēn, 音琛)，《说文》：“盛气也。”《广韵》：“本作怒也。”

(20) 行不欲离于世：其行为不离于世俗。

(21) 被服章：此三字，《新校正》云：“疑衍，此三字上下文不属。”根据“行不欲离于世，举不欲观于俗”是相对为文，与下文“外不劳形与事，内无思想之患”同一句法，今从林亿校此句为衍文，当删去。

(22) 举不欲观于俗：“举”指举动。“观俗”者，张景岳：“效尤之谓”。高士宗：“其举动也不欲观于习俗”。言其举动不必随俗而变。

(23) 以恬愉为务，以自得为功：张景岳：“恬，静也；愉，悦也。”即安静愉快之谓。马蒔：“以恬淡愉悦为要务，以悠然自得为已功。”

(24) 敝：高士宗：“坏也”。

(25) 贤人：张景岳：“次圣人者谓之贤人。贤，善也，才德之称。”

(26) 法则天地：张景岳：“法，效也；则，式也。”即以天地之道为法则。

(27) 象似日月：象似同义。高士宗：“象似者，效像拟似。”亦仿效效法之意。象似日月，指顺应日月之昼夜盈亏之变化。

(28) 辩列星辰：辩同辨；列，分也。高士宗：“分辨条列也。”即观察辨析星辰之变化，以了解阴阳四时六气盛衰的变化。

(29) 逆从阴阳：高士宗云：“逆，迎也，阴阳之变，迎而存之。”逆从二字重在“从”字，言人必须顺从阴阳升降变化的规律。

(30) 分别四时：高士宗：“四时之常，分而别之。”即分别四时不同而调养身体。

(31) 将从上古合同于道：张景岳：“将，随也。”即随上古之真人，同样掌握养生之道。

(32) 极时：张景岳：“极，尽也。贤人从道于上古，故亦可益寿，而但有穷尽耳。”亦即尽其天年之意。

[提要]

本段分别论述了真人、至人、圣人、贤人之不同养生情况，以供后人借鉴。

宗士高

其全

来

〔讨论〕

一、关于养生

本篇重点讨论了通过养生以健康长寿的问题。按《新校正》云“全元起注本在第九卷”，而王氏“移冠篇首”。突出了养生的地位，从预防医学的观点来看养生是有重要意义的。通过养生不仅可以预防疾病，而且可以延年益寿。这一点即使在今天，对保护人民的健康，也是有现实意义的，值得我们重视和研究。

《内经》中养生之道的总的要求就是顺应天地自然的变化规律，使人的精神思想、生活起居、形体状况适应外在环境的变化，就是所谓“法于阴阳，和于术数”。即根据天地、阴阳、四时的自然变化规律来进行合理的养生，使人能适应外在环境。因为人生于天地之间，不能离开自然界而生存。《内经》反复强调这点，如《素问·宝命全形论》曰：“人以天地之气生，四时之法成，君王众庶，尽欲全形”。又曰：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人……能经天地阴阳之化者，不失四时”。故顺应天地阴阳之变化进行养生，是养生的总的原则。具体说来，本篇提出从如下四方面应予以注意。

1. 顺应四时之变化，防止外邪的侵袭

本篇提出的“和于阴阳，调于四时”，“逆从阴阳，分别四时”，均是指顺应四时阴阳之气的盛衰变化来调摄人的精神。而“虚邪贼风，避之有时”，则是指回避四时不正之气，防御外邪的侵袭。“圣人避虚邪之道如避矢石”，可见对此十分重视。这样既从阴阳而养精益神顾护正气，又知四时而防御邪气，则何病之生，又何患不寿。

2. 正常的生活规律

做到所谓“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，包括了生活起居，饮食劳逸诸方面。这样才能常“持满”而时“御神”。反之，若“起居无节”，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”，则不能尽终其天年，“半百而衰也”。这里要注意的是，不妄作劳包括劳逸两方面都不能过度。如《素问·宣明五气》之五劳所伤，则包括过劳之“久视伤血”、“久行伤筋”、“久立伤骨”和过逸之“久卧伤气”、“久坐伤肉”。故劳逸应该适度，才能使气脉常通，阴阳调和。

3. 思想上要做到“恬淡虚无，精神内守”

《内经》作者特别强调精神上的修养，本篇指出“志闲而少欲，心安而不惧”，要“去世离俗”，“独立守神”，要“无恚嗔之心”，“无思想之患”。如此才能做到“真气从之，病安从来”，而保持健康，延长寿命。当然，对这种说法还应进行分析。在《内经》所处的历史条件下，深受老庄道家“无为而治”思想的影响，产生了这种消极虚无的思想。避免无故的精神忧虑、沉重的思想负担，在今天既非毫无意义，也是能够做到的。观《内经》所论七情五志致病甚多，正可反证精神情志对健康的重要性，故这种精神上的修养，在今天也是有现实意义的，不过我们应该用正确的思想来做指导。

4. 积极的锻炼身体

本篇在这方面具体论述不多，但奠定了基础，提出了问题。作者并不提倡消极的休息，而是主张积极的锻炼。如提出“形劳而不倦”，既包含劳逸适度的问题，也包括要人

运动；“呼吸精气”、“和于术数”则指导引、按跷、吐纳等活动，后来华佗的五禽戏，以及气功太极拳等都是在这种思想的指导下发展起来的，它对我国民族的健康起了重要作用，至今仍有重要意义。

从本篇所论，说明《内经》之养生学有两个特点：一是其整体性，把人作为一个整体来看待，把人和自然的关系看作息息相关而统一的整体，二是强调内因为主的养生方法，强调人的精神修养，强调体质的锻炼，起居的适宜。这些基本上是积极的，至于其夹杂唯心消极的内容，以正确思想为指导是不难予以摒除的。

二、人的生长发育的生理过程及肾的重要作用

本篇论述了男女不同的生长发育过程及对生育和寿命的认识，论述了在不同生长发育阶段一些主要的生理变化特点。这 and 现代医学的认识及今天的实际是相一致的。对人生育能力之有无及寿命之短长的分析也是有其道理的。这对今天的预防医学及临床医学，仍具有现实的指导意义。

至于其中阐述生长发育的不同阶段，男子以八岁为基数，女子以七岁为基数，完全是对大量实践的总结，而且也基本上符合于实践。本篇还特别强调了肾在人体生长发育过程中的重要作用。人体之生长发育和生育能力皆赖肾气盛强；而人体之衰老，功能减退，失去生育能力，皆由肾气衰竭。这和肾的重要功能是有联系的。《素问·六节藏象论》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”它不仅藏先天生殖之精，而且藏全身五脏六腑之精。其所藏之精，是人生殖、生长发育的物质基础及化生成人正常生理活动的动力。这是人之本元，为人之元真，有精即可化气成神，成为人之三宝。所以养生重在顾护肾气，保养元真。后世以肾为先天之本，盖即由此。

肾精在人的生长发育过程中不断消耗；且人出生之后，则无先天之来源，故要得到五脏六腑之精的不断补充。这就是篇中所述的“肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻”。实际上就是肾和五脏六腑之间，先后天之精之间的关系。后天之精由水谷所化生，通过脾胃的作用将其精微运送到各组织器官。五脏六腑之精充盛则下藏于肾，这是后天之精对先天之精的补充作用；而先天之精又可化生成各脏腑组织器官。二者不可分离，无后天则先天之精消耗殆尽，无先天之精则后天无以生成。故二者均需调养，经常保持其完满、充盛，是保持正常之生长发育和健康长寿的必要条件。养生之要，在于正确处理先后天之间的关系，这在临床上有指导意义。

三、关于天癸

对于天癸，各家有不同的认识，有认为是阴精者，有认为是阳气者，有认为是精血者，或有认为是月经之别名者。

从篇中所述，女子男子俱有天癸，故若仅以天癸为月经，显属不然。若以男精女血为天癸，则篇中明言：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下。”男子“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻”。说明天癸至在前，而精血泻下在后。天癸精血虽有联系，但分明有先至后至之不同，故二者不能合以为一，不能以精血论天癸。

那么究竟什么是天癸？从论中可见天癸之产生和衰竭与肾气关系密切，女子二七、男

子二八“肾气盛天癸至”，女子七七“任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭”，而男子七八（据丹波元坚应为八八，参阅注释）“天癸竭，精少，肾脏衰”。说明天癸是伴随肾气之充盛而产生的，而其衰竭则是随着肾脏之衰竭而衰竭。女子天癸至而“任脉通，太冲脉盛，月事以时下”，其衰则“地道不通，形坏而无子”，男子其至则“精气溢泻，阴阳和，故能有子”，其衰则“精少”，“发鬓白，身体重，行步不正而无子耳”。由此说明，天癸是由肾气所产生的一种物质，其功能和人的生殖机能密切相关，且对人的发育有促进作用。但何以称其为天癸？多数注家认为：天是天一之气，癸是十天干之癸。癸属水，肾亦属水。天一生水，故这种由肾产生的物质称为天癸，取天一所生之癸水之意。

四、对真人、至人、圣人、贤人的认识

这四种人只是作者设想的上古对养生有高度修养的四种类型。具体分析这四种人的养生之道，基本上符合全篇所论养生的观点。如真人之“提挈天地，把握阴阳”，至人之“和于阴阳，调于四时”，圣人之“处天地之和，从八风之理”，贤人之“法则天地，象似日月……逆从阴阳，分别四时”。无非就是“法于阴阳，和于术数”，顺应天地自然变化的规律。所谓真人之“寿敝天地”，无非就是“尽终其天年”；至人之“益其寿命而强者也”，圣人之“形体不敝”、“亦可以百数”，贤人之“亦可使益寿而有极时”，看出即无非延年益寿之意。这些论述只不过是说明通过养生可以延年益寿，因此对于所谓“真人”、“圣人”、“至人”、“贤人”的理解，从精神上理解即可，无必要拘泥于文字上的推敲。

(姚乃礼)

【释去】

意云：源更用潮海译出潮非明潮矣。夫以说，潮；受主说，受；潮矣。(1)
果成，前临基代产女中春以是产女身矣。原意前临基，津；也春月津，至寒代夏。(2)
料寒随是不下前中少是容兼代夏，其脚基前对夏余其说，虽不发主产阴，我主至春天春
变说
思意前临基产女身是，表蕃。前半说表，至其说蕃；表蕃。(3)
：前其说，思意前临基前临基交下土产之谓前临基身，交产前天；交产前天。(4)
产阴，有其十四产夏；曰《宗素说变和》：“交产前天曰前，夏产交其，意临前临产也”
“不前产阴，主前
同。前其说前临基，思意前临基要前而代志意前临基；其产前产者……思天志前。(2)
古重补心，前其说前临基前临基主产阴前要，前
前其说前临基，身说。(前音，前)前；前说。(6)
产四。前其说前临基。曰《前其说》前其说前。一不其说前临基前其说；前其说前。(7)
前其说前，前其说前，前其说前。云前其说前。云前其说前。云前其说前。云前其说前。
前其说前，前其说前，前其说前。前其说前，前其说前。前其说前，前其说前。前其说前，前其说前。
前其说前，前其说前，前其说前。前其说前，前其说前。前其说前，前其说前。前其说前，前其说前。